МБДОУ «Детский сад № 30 «Незабудка» г. Рубцовск, Алтайский край

**Конспект открытого занятия**

**по валеологии**

**в средней группе**

 **Воспитатель:** Каширина Наталья

 Александровна

Рубцовск, 2017

**Конспект занятия по валеологии в средней группе «Здоровое питание»**

**Группа:** средняя группа.

**Тема:** «Здоровое питание».

**Интеграция ОО:** «Познавательное развитие», **«**Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Цель:** расширять понятие детей о здоровом и правильном питании, формировать стремление заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные: Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах питания.** Познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», «здоровое питание». Развивать у детей умение отвечать на вопросы, поддерживать диалог.

**Развивающие:**

Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека. Закреплять соблюдение детьми правил здорового и правильного питания. Обогащать словарный запас детей.

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе.

**Методы и приемы:** словесный – вопросы, объяснение, поощрение; наглядный – показ, рассматривание; игровой; практический – упражнение, выполнение действий.

**Оборудование:**

Письмо; мольберт; сюжетная картинка из рассказа «Доктор Айболит»; красные и зелёные круги по 7 шт.; полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка, полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка; карточки с полезными продуктами питания – 28 шт, карточки с вредными продуктами 21 шт; картинки с изображением фруктов и овощей; разнос; кастрюля; тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец; фартуки, колпаки на каждого р-ка.

**Словарная работа:** здоровое питание, правильное питание.

**Индивидуальная работа:** помочь Степе, Арине Г. разложить карточки с вредными продуктами.

**Предварительная работа:** [беседы с детьми](http://mirdoshkolnikov.ru/vospitatelyam/besedi-s-detmi.html) на тему: «Полезные и вредные продукты питания»; чтение стихов, рассказов по теме; д/и «Овощи и фрукты».

|  |
| --- |
| **Приветствие****Организационный момент****Цель:** установление контакта, создание положительного настроя на занятие.**Задачи:**1. Заинтересовать и привлечь внимание детей к совместной деятельности.
2. Активизировать мыслительную деятельность.
3. Поддержать интерес к дальнейшей работе.
 |
| **Деятельность детей** | **Деятельность педагога** | **Примечание** |
| Дети здороваются с гостями.Дети образуют круг, вместе с педагогом выполняют упражнение по тексту.– Сигнал SOS означает, что кто-то просит о помощи. | – Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с гостями!Собрались все ребята вкруг, *(встают в круг)*Я твой друг *(руки к груди)*И ты мой друг! *(протягивают руки друг к другу)*Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*И друг другу улыбнёмся! *(улыбаются).*– Ребята, посмотрите, нам пришло письмо, с пометкой SOS!– Что-же означает SOS?– Да правильно. Кто-то хочет, чтобы мы помогли. Давайте посмотрим, кто у нас просит помощи.  | Дети заходят в группу, здороваются с гостями.*Приветствие друг друга.*На столе воспитателя лежит конверт.Воспитатель открывает конверт, в нем лежат картинки из мультфильма Доктор Айболит, вешает их на мольберт. |
| **Основная часть.****Цель:** Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека.**Задачи:** 1. Способствовать желанию детей соблюдать правила здорового и правильного питания.
2. Развивать познавательный интерес.
3. Обогащать словарь детей.
4. Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе.
 |
| **Деятельность детей** | **Деятельность воспитателя** | **Примечание** |
| – Это письмо от зверей из сказки «Доктор Айболит». От бегемотиков, тигрят.– Они неправильно питались.– Они кушали не полезную пищу. Ели конфеты, мороженое, чипсы…– Да! – Это значит, что нужно кушать полезные продукты, потому что в них содержатся витамины.Дети отвечают, что знают правила.Дети самостоятельно поднимают кружки в соответствии с правилами игры.Дети вместе с воспитателем кладут в конверт литок с правилами.Дети самостоятельно раскладывают карточки. Затем по просьбе воспитателя, проверяют друг у друга правильность выполнения задания.Дети соглашаются с воспитателем и кладут в конверт карточки с полезными продуктами.Дети проговаривают текст, выполняют движения в соответствии с текстом.Дети садятся на стульчики, расставленные напротив мольберта.– Да полезные, в них много витаминов.– Компот, салат, сок.– Вкусный, витаминный, полезный, сладкий.Дети кладут в посылку картинки с изображением овощей и фруктов.– Из овощей.Подходят к столу.Дети закрывают глаза по просьбе воспитателя.Открывают глаза.Дети убирают ненужные продукты. | – Ребята, как вы думаете, от кого это письмо! **–** Да, Ребята, смотрите, бедные звери заболели. У них болят животики! Как вы думаете, почему у них болят животики? – Я тоже думаю, что они неправильно питались.**–** Ребята, а как вы думаете, что значит, не правильно питаться. – Да, они употребляли вредную пищу, пили газировку и много ели сладкого. Ребята давайте поможем зверятам выздороветь и научим их правилам здорового питания. Вы согласны?Ребята, а вы знаете, что значит здоровое питание? – Правильно, ребята, а еще в них содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.– Ребята, чтобы нам быть здоровыми, нужно соблюдать правила здорового и правильного питания. А вы знаете правила здорового и правильного питания? Вот мы сейчас это проверим! – У вас на столах лежат кружки, зеленого и красного цвета. Я читаю вам правило, если это правило правильное, вы поднимаете красный кружок. А если правило неправильное, вы поднимаете зеленый кружок.*Игра «Правила здорового и правильного питания».*1. Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели.
2. Фрукты и овощи перед едой – тщательно, очень старательно мой.
3. Вот еще совет простой – руки мой перед едой.
4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
5. Есть надо быстро и разговаривать во время еды.
6. Полоскать рот после еды полезно.
7. Чтобы быть здоровым надо есть много сладкого.
8. Вместо компота надо пить газировку.
9. Овощи и фрукты – полезные продукты.
10. Во время еды нельзя разговаривать.

– Молодцы, справились с заданием! Хорошо знаете правила правильного питания.Ребята, давайте больным зверятам отправим посылку-письмо с правилами здорового и правильного питания. Вот у меня есть список с правилами, мы его положем в конверт. Звери из сказки будут рады. – А сейчас, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты».*Игра «Полезные и вредные продукты».* Цель: закреплять название полезных и вредных продуктов.– Посмотрите друг у друга, правильно-ли выполнено задание? – Молодцы, все постарались и справились с заданием. – Ребята, а может быть нам вместе с правилами здорового питания посылкой отправить карточки, на которых изображены полезные продукты, чтобы они знали, какие продукты можно употреблять в пищу без опасения, и чтобы у них никогда не болели животики! Молодцы, мы с вами хорошо поработали. – Давайте немного разомнемся.***Физкультминутка «Медведь»***Цель: снятие напряжения, усталости.Хоть боится мишка пчел, *(грозят указательным пальцем)*Но на пасеку пошел *(ходьба на месте, изобразить неуклюжего медведя)*Ой, дорога нелегка, *(обхватить голову покачать туловищем из стороны в сторону)*Для медведя – толстяка*. (показать большой живот)*Чтобы пчелок обмануть,Притворюсь я кем-нибудь. *(Хлопать в ладоши)*Я как зайчик поскачу *(прыжки на месте)*Я как птичка полечу *(махи руками)*Стану я как еж колючий, (*сжимать и разжимать пальцы рук*)Превращусь в большую тучу *(круговые движения руками)*Но не верят пчелы мишке*, (покрутить головой, изображая «нет»)*Удирает он вприпрыжку*! (бег на месте)*– Вот так медведь, хотел подкрепится полезным медом, но пчелы не дали медведю полакомится медом. –– Присаживайтесь на стульчики.– Ребята, овощи и фрукты полезные, как вы думаете? – А что можно из них приготовить?*Упражнение «Сварим сок»*Цель: упражнять в умении образовывать имя прилагательное.Из яблок – яблочный;Из моркови – морковный;Из яблока и моркови – яблочно-морковный;Из вишни – вишневый;Из апельсина – апельсиновый.Из помидора – томатный.Из тыквы – тыквенный.– Хорошо ребята, из разных фруктов, и даже овощей, можно приготовить сок. Скажите ребята, какими словами можно охарактеризовать сок?– Молодцы, я предлагаю в посылку еще положить все картинки с овощами и фруктами, чтобы звери знали, какой им пить сок вместо лимонада и газированных напитков, согласны? Тогда складывайте.Наша полезная посылка собрана, и мы отправим её к больным зверятам. Они очень будут рады нашей помощи, и скажут нам большое спасибо.– Мы выяснили из чего можно приготовить сок.– А скажите, из чего готовят борщ? (из овощей или фруктов?). У меня для вас есть сюрприз. – Давайте подойдем к этому столу. В-ль предлагает детям закрыть глаза.Воспитатель убирает салфетку. Предлагает открыть глаза.Я предлагаю вам, продукты, необходимые для борща оставить на столе, а те продукты, которые не понадобятся для приготовления борща или свекольника убрать на разнос.При необходимости воспитатель помогает детям.– Молодцы! Эти продукты мы отнесем на кухню, повара завтра нам сварят на обед вкусный борщ. | Проводится игра «Правила здорового и правильного питания».Лист с правилами красочно оформлен. Кладут его в тот-же конверт, предварительно убрать пометку «SOS».Проводится игра «Полезные и вредные продукты».У каждого ребенка по две полоски – красная и синяя, по 4 карточки с полезными, по 3 карточки с вредными продуктами. На красную полоску дети накладывают полезные продукты, а на синюю – вредные продукты.Воспитатель вывешивает наглядный материал с изображением фруктов и овощей, дети называют их. Воспитатель спрашивает, какой сок можно сварить из этих фруктов. Дети говорят название сока*.*На столе стоит блюдо с мытыми овощами, фруктами: свекла, морковь, капуста, лук, картофель, помидор, яблоко, апельсин, огурец; тарелки с крупой, фасолью. Все накрыто салфеткой. |
| **Заключительная часть****Цель:** Подведение итогов образовательной деятельности.**Задачи:** 1. Формировать умение обобщать полученные знания.
2. Поощрить детей за активную деятельность.
 |
| **Деятельность детей** | **Деятельность воспитателя** | **Примечание** |
| – О здоровом питании, полезных и вредных продуктах.– Правила здорового и правильного питания, карточки с полезными продуктами, картинки с изображением овощей и фруктов.Дети говорят «До свидания» гостям, уходят. | – Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили? – Да, мы вспомнили правила правильного и здорового питания, вспомнили полезные и вредные продукты. А еше, мы помогли больным зверятам, собрали им посылку. – Что мы в нее положили?Приготовили витаминный борщ. И если мы будем есть полезную пищу, то здоровье наше будет в порядке. Вы молодцы, спасибо всем.**–** Давайте попрощаемся с гостями, и пойдем позовем остальных ребят, чтобы всех угостить фруктами.  |  |

**Конспект занятия по валеологии в средней группе «Здоровое питание»**

**Цель:** формировать у детей привычку употреблять полезные продукты питания; умение заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные: Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах питания.** Познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», «здоровое питание». Учить отвечать на вопросы, поддерживать диалог.

**Развивающие:**

Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека. Закреплять соблюдение детьми правил питания.

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Методы и приемы:** словесный – вопросы, объяснение, поощрение; наглядный – показ, рассматривание; игровой; практический – упражнение, выполнение действий.

**Оборудование:**

Письмо; мольберт; сюжетная картинка из рассказа «Доктор Айболит»; красные и зелёные круги по 7 шт.; полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка, полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка; карточки с полезными продуктами питания – 28шт, карточки с вредными продуктами 21 шт; картинки с изображением фруктов и овощей; разнос; кастрюля; тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец; фартуки, колпаки на каждого р-ка.

**Словарная работа:** здоровое питание, правильное питание, витамины А, В, С.

**Предварительная работа:** [беседы с детьми](http://mirdoshkolnikov.ru/vospitatelyam/besedi-s-detmi.html) на тему: «Полезные и вредные продукты питания»; чтение стихов, рассказов по теме; д/и «Овощи и фрукты».

**Ход занятия:**

Дети заходят в группу, здороваются с гостями.

**В**: Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с гостями!

***Приветствие друг друга:***

Собрались все ребята вкруг, *(встают в круг)*Я твой друг *(руки к груди)*И ты мой друг! *(протягивают руки друг к другу)*Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*И друг другу улыбнёмся! *(улыбаются)*

***Организационный момент:***

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, нам пришло письмо, с пометкой SOS, помогите.

Давайте посмотрим, кто у нас просит помощи.

*(Открывает конверт, в нем лежат картинки из мультфильма Доктор Айболит, вешает их на мольберт).*

**В:** Ребята, как вы думаете, от кого это письмо! (Ответ)

**В:** Да, Ребята, смотрите, бедные звери заболели. У них болят животики!

**В:** Ребята как вы думаете, почему у них болят животики? *(ответы детей)*

Я думаю, что они неправильно питались.

**В:** Ребята, а как вы думаете, что значит, не правильно питаться. *(Ответы детей)*

Да, они употребляли вредную пищу, пили газировку и много ели сладкого. Ребята давайте поможем зверятам выздороветь и научим их правилам здорового питания. Вы согласны? *(да)*

**В:** Ребята, что значит здоровое питание?

это значит, что нужно кушать полезные продукты, потому что в нихсодержатся витамины.

В: Правильно, ребята, а еще в них содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

В: Ребята, чтобы нам быть здоровыми соблюдать правила здорового и правильного питания.

**В:** Ребята, а вы знаете правила здорового и правильного питания? *(ответы детей).* Вот мы сейчас это проверим! У вас на столах лежат кружки, зеленого и красного цвета. Я читаю вам правило, если это правило правильное, вы поднимаете зеленый кружок. А если неправильное – поднимаете красный кружок.

***Игра «Правила здорового и правильного питания».***

1. Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели.
2. Фрукты и овощи перед едой – тщательно, очень старательно мой.
3. Вот еще совет простой – руки мой перед едой.
4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
5. Есть надо быстро и разговаривать во время еды.
6. Полоскать рот после еды полезно.
7. Чтобы быть здоровым надо есть много сладкого.
8. Вместо компота надо пить газировку.
9. Овощи и фрукты – полезные продукты.
10. Во время еды нельзя разговаривать.

**В:** Молодцы, справились с заданием!

**В:** Ребята, сейчас, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты».

***Игра «Полезные и вредные продукты».***

*У каждого ребенка по две полоски – красная и синяя, карточки с полезными и вредными продуктами. На красную полоску дети накладывают полезные продукты, а на синюю – вредные продукты.*

**В:** Молодцы, все постарались и справились с заданием. Ребята, давайте больным зверятам отправим посылку с карточками, на которых изображены полезные продукты, чтобы они знали, какие продукты можно употреблять в пищу без опасения, и чтобы у них никогда не болели животики! Молодцы, мы с вами хорошо поработали. Наша полезная посылка собрана, и мы отправим её к больным зверятам.

***Физкультминутка «Медведь»***

Хоть боится мишка пчел, *(грозят указательным пальцем)*
Но на пасеку пошел *(ходьба на месте, изобразить неуклюжего медведя)*
Ой, дорога нелегка, *(обхватить голову покачать туловищем из стороны в сторону)*Для медведя – толстяка*. (показать большой живот)*
Чтобы пчелок обмануть,
Притворюсь я кем-нибудь. *(Хлопать в ладоши)*
Я как зайчик поскачу *(прыжки на месте)*
Я как птичка полечу *(махи руками)*
Стану я как еж колючий, (*сжимать и разжимать пальцы рук*)
Превращусь в большую тучу *(круговые движения руками)*
Но не верят пчелы мишке*, (покрутить головой, изображая «нет»)*
Удирает он вприпрыжку*! (бег на месте)*

**В:** Ребята, присаживайтесь на стульчики.

*Воспитатель вывешивает наглядный материал с изображением фруктов и овощей, дети называют их. Воспитатель спрашивает, какой сок можно сварить из этих фруктов. Дети говорят название сока.*

***Упражнение «Сварим сок»***

Из яблок – яблочный;

Из моркови – морковный;

Из яблока и моркови – яблочно-морковный;

Из вишни – вишневый;

Из апельсина – апельсиновый.

Из помидора – томатный.

Из тыквы – тыквенный.

**В:** из разных фруктов, и даже овощей, можно приготовить сок.

**В:** Скажите ребята, какими словами можно охарактеризовать сок … (вкусный, витаминный, полезный, сладкий).

**В**: Ребята, скажите, из чего мы варим борщ? (из овощей или фруктов?). Хотите приготовить борщ? (Ответ детей). А кто нам готовит борщ? (Повар). А вы хотите стать поварами?. Тогда одеваем фартуки, колпаки – вот сколько поваров. Я предлагаю вам приготовить борщ.

Воспитатель ставит на стол разнос, на котором стоят тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец. В-ль предлагает каждому ребенку выбрать продукт для приготовления борща. Дети берут по одной тарелочке с нужными продуктами.

Воспитатель наливает воду в кастрюлю, дети кладут продукты поочередно.

**В:** Ну вот – борщ готов!

**В:** Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили? Да ребята, мы вспомнили правила правильного и здорового питания, вспомнили полезные и вредные продукты. А еше, мы помогли больным зверятам, собрав им посылку с полезными продуктами. Приготовили витаминный борщ. И если мы будем есть только полезную пищу, соблюдать правила гигиены и делать зарядку, то здоровье наше будет отличное.

**В:** Давайте попрощаемся с гостями, и пойдем расскажем ребятам как вы готовили борщ и пригласим их на обед.